



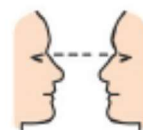
Le langage non verbal. C'est comme le cha-cha-cha de la communication, mais sans paroles.

Le **sourire** : 😊 c'est comme le langage universel de la gentillesse. 😊

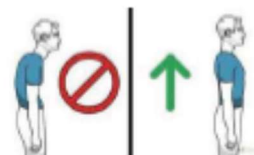
Les **bras ouverts** : c'est quand tu ouvres les bras pour une étreinte chaleureuse, tu envoies un message clair : « Je suis là pour toi. »



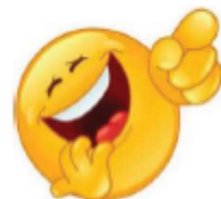
Le **contact visuel** : c'est comme une conversation silencieuse. Quand tu regardes quelqu'un dans les yeux, tu montres que tu es attentif et que tu te soucies de ce qu'il dit.



La **posture confiante** : se tenir droit, ça envoie le message : « Je suis sûr de moi ! » Même si tu n'as aucune idée de ce que tu fais, tiens-toi droit et marche comme si tu étais en route pour conquérir le monde.



L'**humour** : c'est le langage non verbal de la joie. Quand tu ris, tu partages le bonheur avec les autres.



♥ Conclusion : Danse avec la vie ! ♥

Le langage non verbal est une danse constante avec la vie. Alors souris, étreins, regarde, tiens-toi droit, ris et danse au rythme de chaque moment.

Bonjour chers membres de l'UTANO,

Il me fait plaisir de vous écrire quelques mots en cette 30^e rentrée de l'UTANO. Toute nouvelle dans mes fonctions, je serai heureuse de vous rencontrer tout au long de mon mandat. Entre-temps, nous avons travaillé sur une programmation qui, j'en suis convaincue, saura vous interpeller.



Dans un premier temps, nous tentons par tous les moyens de vous faire bouger. Voilà pourquoi tant de choix s'offrent à vous! Nous sommes conscients qu'il y a une forte concentration d'activités dans la grande région d'Edmundston, et nous nous efforçons d'en trouver de similaires dans vos régions. Gens du Restigouche et de Grand-Sault, informez-vous auprès de vos Clubs d'Âge d'Or; ils organisent des activités pour faire bouger. Nous continuons à promouvoir les exercices avec Claude Carrier, des sessions d'*Essentrics régulier* et *Essentrics en douceur* (adapté selon les personnes présentes) avec Ginette Ouimet et un tout nouveau programme avec Tina Nadeau.

Notre activité pour souligner les 30 ans d'existence aura lieu le jeudi 17 octobre 2024 en après-midi. Nous vous invitons à l'inscrire à votre agenda. Les détails vous seront communiqués cet automne. Au moment d'aller à l'impression, nous attendons des confirmations. Il s'agira d'une rencontre sociale qui soulignera toutes ces années passées.

Certains cours universitaires sont toujours gratuits (en présentiel et pour les 60 ans et plus) vous devez vous adresser au centre de services académiques de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston.

Avis aux intéressés, la carte de membre à vie est de retour, au coût de 200 \$ à l'intention des anciens membres et nouveaux! Bienvenue à tous! Notez également qu'à l'assemblée générale annuelle, on a adopté l'augmentation de la carte de membre à 25 \$ pour l'année.

Le bureau de l'UTANO a déménagé et se trouve maintenant au 1^{er} étage. Vous aurez seulement 9 marches à monter en passant par la porte 3, où débouche le trottoir aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Je vous souhaite un bel automne. N'hésitez surtout pas à nous fournir des sujets, des thèmes à aborder pour satisfaire vos renseignements.

En toute sincérité,

Julienne Desjardins, présidente de l'UTANO 2024-2025

1. Une étoile
2. Son ombre
3. Le marteau a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dix manches (dimanche)
4. 2 (c'est le nombre de voyelle dans le mot.
5. La lettre N
6. Le mur
7. Le feu
8. L'œuf
9. Ton prénom
10. Une éponge

174, rue de l'Église
Edmundston, N.-B. E3V 1K2

Tél. : (506) 735-7222

Francine.landry@gnb.ca

**Francine
Landry**



Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston

LE PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés
Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program

Canada

L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc. est heureuse d'annoncer qu'elle a reçu un soutien financier dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada pour son projet ***Tremplin vers les connaissances.***

Ce programme fédéral de subventions et de contributions appuie des projets qui sont dirigés ou inspirés par des aînés et qui améliorent la vie d'autres personnes de la communauté.

Les fonds serviront à offrir un atelier d'artisanat (#1) et des conférences sur différents sujets dont la littératie numérique (#2), la santé mentale (#3) et l'alimentation (#4). Pour participer à l'une ou plusieurs de ces activités, veuillez téléphoner au 506-737-5095 et préciser votre nom, la région d'où vous venez et le numéro des activités en question.

Nous remercions le programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada pour le soutien financier accordé à l'UTANO. Ces fonds amélioreront considérablement la vie des aînés de notre communauté.

Pour en savoir plus, consultez le site [Programme Nouveaux Horizons pour les aînés – Projets communautaires.](#)

« **Bouger, et mieux respirer, pour favoriser une bonne santé physique et une bonne santé mentale** » C'est un cours qui permet un entraînement varié.

Chaque cours, comporte des exercices cardio-pulmonaires, des exercices d'endurance et de force musculaire, des étirements, des exercices d'équilibre et de coordination (fondés sur des mouvements empruntés au *karaté énergétique*, une nouvelle approche qu'on peut pratiquer quel que soit son âge et sa condition physique).

Cette variété d'exercices **favorise la santé du cerveau, la santé cardiaque... et aide à garder son autonomie, à diminuer les risques de chutes, à augmenter son niveau d'énergie, sa joie de vivre...ainsi de suite.**

Du 25 septembre 2024 au 27 novembre 2024 le mercredi de 10 h à 11 h à Edmundston.

Le cours est offert par **Claude Carrier**.



Veillez vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095.

« **Mise en forme avec Tina** »

Exercices pour femmes, créés pour développer la masse musculaire, améliorer votre équilibre et développer votre endurance.

La plupart des exercices se font assis. Nous commençons par une séance d'échauffement et de musculation, puis nous passons à un boost cardio de 4 minutes, après nous pratiquons notre équilibre et nous terminons avec un bon 10 minutes d'étirements.

Du 25 septembre 2024 au 27 novembre 2024
le mercredi de 13 h 30 à 14 h 30 à **Edmundston**,

Haltères et corde élastique nécessaires



Du 3 septembre au 24 septembre 2024,
le mardi au **Lac Baker** sous le chapiteau à la plage Municipale 13 h 15 à 14 h 10, en octobre
ça sera au Club d'Âge d'Or du Lac Baker

De septembre à décembre 2024

Au Club d'Age d'Or les Forges de **Saint-François**, jour et heure à être déterminés.

Le cours est offert par **Tina Nadeau**.

Veillez-vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095.

« Essentrics et Essentrics en douceur »

Les cours ESSETRICS constituent un entraînement doux pour les articulations, dont l'intensité est ajustée par le participant. ESSETRICS est une technique sans impact, sécuritaire et thérapeutique, conçue pour faciliter vos mouvements dans n'importe quelle activité. Que ce soit le jardinage, le vélo, la marche ou autre, tous les mouvements sont dirigés en fonction de maximiser l'équilibre parfait de vos muscles, vos articulations et votre posture.

ESSETRICS en douceur est conçu pour les personnes avec des limitations dues à des traumatismes ou une réhabilitation post chirurgie, les personnes sédentaires et/ou des personnes qui souhaitent débiter un entraînement en respectant leurs incapacités et restrictions. Il s'agit d'un programme doux et adapté selon les personnes présentes.

Une amélioration de la condition physique est ressentie dès les premiers cours.



Du 20 septembre 2024 au 6 décembre 2024, le vendredi

ESSETRICS de 10 h à 11 h

115 \$ pour 12 semaines

ESSETRICS en douceur de 11 h 30 à 12 h 30 à la salle d'expression corporelle PSL-021 de l'université de Moncton, campus d'Edmundston. Pour plus d'informations communiquer avec Ginette Ouimet, Instructeure Essentrics, certifiée niveau 4, 450-543-0308 essentricsavecginette@gmail.com

Marché Donat Thériault IGA Extra
En affaire depuis 1936



Jean-Eudes et Josée Thériault
Co-Propriétaires

(506) 735-1860

180, boulevard
Hébert
Suite 30
Edmundston, NB
E3V 2S7
506 838 1031



RECYCLAGE

François Gauvin

739-6914

J & L Warehousing Inc.

Centre de remboursement

500, boul de l'Acadie

Edmundston, NB E3V 4H8

lundi au vendredi 9h à 17h samedi 9h à 14h

jean-claude.d'amours@gnb.ca

Jean-Claude
"JC" **D'Amours**

Député
Edmundston-Madawaska-Centre



BOIRE DE GRANDES QUANTITÉS D'EAU. C'EST MAUVAIS.

Boire constamment peut causer une hyperhydratation. Cette dernière se produit lorsque l'organisme absorbe plus d'eau qu'il n'en élimine, explique Isabelle Huot, docteur en nutrition. Le hic : l'excès d'eau peut engendrer une hyponatrémie, soit une diminution de la concentration de sodium dans le sang. Quand



cela se produit, l'eau s'infiltré dans les cellules, y compris celles du cerveau, et provoque des œdèmes, ce qui peut entraîner de graves conséquences. L'hyponatrémie survient le plus souvent chez les athlètes et les personnes souffrant d'insuffisance rénale et cardiaque. Parmi les symptômes à surveiller : maux de tête, nausées, vomissement, léthargie, confusion, spasmes musculaires et convulsions. Cela dit, voici un aperçu des apports suffisants (AS) de liquide recommandés, excluant l'eau dans les aliments : 3L/jour pour les hommes de 19 ans et plus et 2,2L/jour pour les femmes du même groupe d'âge

Pourcentage d'eau contenu dans les fruits et légumes	
Fraises, melon d'eau, laitue, chou, céleri, épinards, brocoli	90-99 %
Pommes, raisins, oranges, carottes	80-89 %
Bananes, maïs, pommes de terre, avocats	70-79 %
Raisins secs	10-19 %

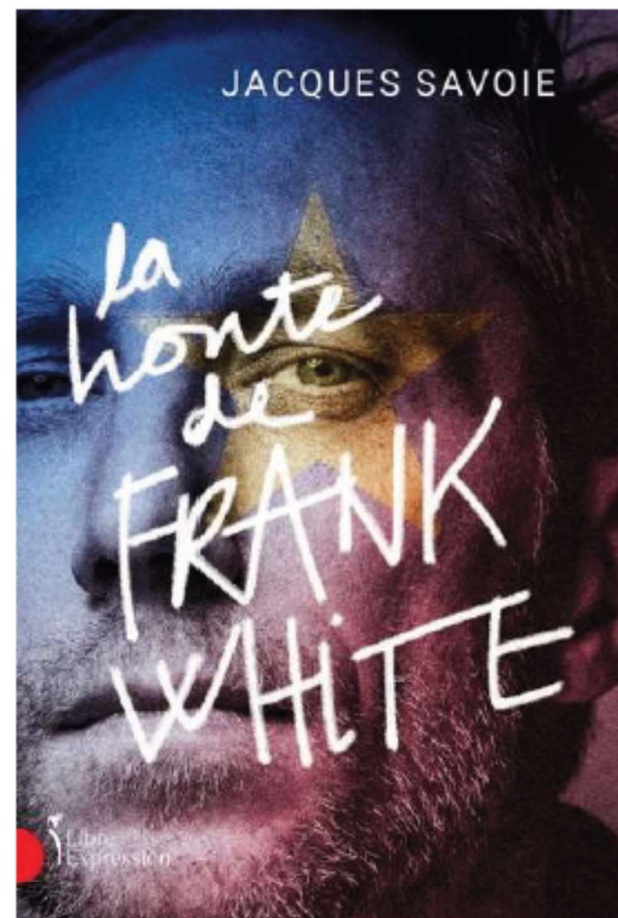
	Femmes 50 +	Hommes 50 +
Aliments et boissons	2,7L/jour	3,7L/jour
Boissons seulement	2,2L/jour	3L/jour

À QUELLE HEURE MANGER POUR UN CŒUR EN SANTÉ ?

Des chercheurs de plusieurs pays ont analysé les habitudes alimentaires et le mode de vie de plus de 100 000 volontaires (âge moyen tous sexes confondus : 42 ans) pendant plusieurs années pour découvrir si l'heure des repas avait une incidence sur la santé cardiovasculaire. Les résultats de l'étude, publiés dans la revue scientifique Nature Communications, révèlent que le fait de retarder le premier repas de la journée augmente le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Les personnes qui prennent leur souper tard en soirée seraient pour leur part plus à risque de développer des troubles cérébrovasculaires. Mieux vaudrait donc manger plus tôt et s'abstenir de s'alimenter durant la veillée ou pendant la nuit. Les chercheurs prévoient se livrer à d'autres analyses afin de découvrir comment l'heure de la prise des repas influence notre horloge biologique. – Marie-Josée Roy



La Honte de Frank White met en scène deux journalistes, François Leblanc alias Frank White, un homme qui a renié ses origines acadiennes, et Laurence Tourville, née en Chine et adoptée par une Québécoise. Alors que le couple se rend à Atlanta, en Georgie, où Laurence doit recevoir un prix de journalisme, cette dernière est enlevée. François, qui a longtemps rêvé d'être journaliste d'enquête, se lance dans une course folle pour retrouver sa femme. Il empruntera un chemin qui le ramènera dans les rues de Moncton et à son enfance marquée par la mort tragique de son jeune frère.



Maison
Cap d'Espoir

Un havre de paix et
d'humanité voué au
traitement des dépendances

1 (800) 899-4176 • maisoncapdespoir.com

28 JOURS

pour s'arrêter,
se retrouver
et s'en sortir.



BELLAVANCE
résidence funéraire • funeral home

YVON BELLAVANCE
Propriétaire
Directeur funéraire

153, Chemin Canada
Edmundston, NB E3V 1V7

T. 506.737.0020
F. 737.0024

info@residencefunerairebellavance.ca
www.residencefunerairebellavance.ca

Nos condoléances....

Nous désirons offrir
nos sincères
condoléances à
tous les membres
de l'UTANO et à
leur famille, pour la
perte d'un être cher
au cours des
derniers mois.

**CLINIQUE
ACUPUNCTURE CHINOISE**

Chantal Michaud R. Ac.
Tel: (506)353-8880
61 rue de l'Église
Edmundston, N-B
E3V 1J6
acupuncturecmichaud@gmail.com

**ALLIANCE
REALTY INC.**

www.alliancerealty.nb.ca

Tel.: (506) 735-1850
Res.: (506) 263-5550
385, rue Victoria St.
Edmundston NB E3V 2K3

Hermance Laplante
Propriétaire/Broker
E-mail: hermance@alliancerealty.nb.ca

Salade aux tomates et melon d'eau avec feta et basilic

Ingrédients :

- 1 échalotte, finement hachée
 ¼ c. à thé de piment de cayenne
 2 c. à soupe de miel
 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 1 lb de tomates de votre choix, coupées en dés
 ½ tasse de concombre anglais, coupé en dés
 ½ tasse de fromage feta, coupé en dés
 5 tasses de melon d'eau sans pépin, coupé en dés
 ¼ de tasse de basilic coupé en morceaux

Portions : Pour 6 à 8

Préparation : 15 minutes



Étapes

1. Dans un bol moyen, mélanger l'échalotte, le piment de cayenne, le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, bien mélanger au fouet, assaisonner de poivre et sel.
2. Ajouter les ingrédients, les tomates, le feta, le melon d'eau et le concombre.
3. Bien mélanger, garnir de basilic et servir à l'instant.

Un peu de tout.....



Vous désirez apprendre l'espagnol ?
 Écrivez un courriel ou appelez à
 l'UTANO

utano@umce.ca ou 506-737-5095

Dites-nous votre disponibilité

durant le jour ou en soirée

Nous organiserons des classes s'il y a
 assez de participants.

Stimulez vos méninges

Les vendredis

13 et 27 septembre 2024



Dès 14 h à 15 h 30 à la Bibliothèque publique W.-J.-Conway d'Edmundston, il y aura des activités intellectuelles faciles ou difficiles à compléter individuellement ou en groupe ; telles que des activités avec des chiffres, avec des lettres et des images. Venez pour travailler, discuter et rencontrer d'autres personnes. Inscription obligatoire au 737-6846 ou par courriel à biblioed@gnb.ca.

D'autres dates viendront en octobre 2024



Complétez les énigmes

Cerveau en 100-T

- N° 1. Qu'est-ce qui peut être dans la mer et dans le ciel ? _____
- N° 2. Qu'est-ce qui est plus grand que la Tour Eiffel, mais infiniment moins lourd ? _____
- N° 3. Quelle différence y-a-t-il entre un marteau, un pull et la semaine ? _____
- N° 4. Girafe = 3, éléphant = 3, hippopotame = 5, lion = _____
- N° 5. Qu'est-ce qui commence la nuit et termine le matin ? _____
- N° 6. Qu'est-ce qui fait le tour de la maison sans bouger ? _____
- N° 7. Qu'est-ce qui n'est pas vivant mais qui grandit, n'a pas de poumon mais a besoin d'air et meurt sous l'eau ? _____
- N° 8. Qu'est-ce qui doit être cassé pour être utilisé ? _____
- N° 9. Qu'est-ce qui t'appartient mais que les autres utilisent plus que toi ? _____
- N° 10. Qu'est-ce qui est plein de trous mais arrive quand même à retenir l'eau ? _____

Voir les réponses à la page 2

Qu'est-ce que **Cerveau en 100 T** ? Ce sont des sessions qui vous aideront à améliorer vos facultés cérébrales comme la mémoire, la concentration, la vigilance et bien plus, et ce, en stimulant les deux hémisphères de votre cerveau par des jeux accessibles à tous. Les sessions vous aideront à maintenir et même améliorer vos compétences en langue, en mathématiques et même votre bien-être émotionnel. Entre-temps, nous vous proposons cette page afin de faire travailler vos méninges.

Ce genre d'activité vous intéresse ? Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions recommenceront en septembre. Faites vite ! Les places sont limitées.

Cerveau en 100 T ou **Stimulez vos méninges**

Bibliothèque publique Mgr-W.-J.-Conway
(Edmundston) 506-737-6846

Bibliothèque publique Dr-Lorne-J.-Violette
(Saint-Léonard) 506-423-3025

Bibliothèque publique Mgr-Plourde
(Saint-François) 506-992-6052

Bibliothèque publique La Moisson
(Saint-Quentin) 506-235-1955



UTANAUTE

Responsables : Anne Church et Lynne Thériault

Mise en page : Lynne Thériault

Comité : Anne Church et Lynne Thériault

Traitement de texte : Lynne Thériault

Collaboration : correctrice, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires.

Références – Page couverture : Source introuvable
 Page 6 : C'est bon ou pas p.39 Le Bel Âge juin 2023,
 Page 8 : Les recettes p. 23 et p.32 Hannaford fresh july-august 2024, page 10 Devinette demotivateur.fr
 Page 11 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 Prêt pour une photo # 93 – Dernière page : Aimez – Frida Kahlo

Imprimerie : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

PRENDRE NOTE

À partir du **3 septembre 2024**, le bureau de l'UTANO sera ouvert pour l'année universitaire (sept-avril)

Du lundi au jeudi

9 h à 15 h



IMPORTANT

Vous avez déménagé? Il serait important d'informer le bureau de l'UTANO afin de mettre votre dossier à jour. 506-737-5095



Vous avez changé d'adresse électronique (courriel)? Veuillez nous en aviser afin que nous apportions les corrections nécessaires.

IMPORTANT / À RETENIR

Le bureau de l'UTANO est maintenant déménagé d'ÉTAGE à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston, au local PSL, 1^{er} étage à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston

Pour accéder au bureau,

1 – Utiliser la porte # 3, près du pavillon sportif, trottoir aux couleurs de l'arc-en-ciel, prendre les escaliers intérieurs, se rendre au niveau 1, monter 9 marches tourner à gauche. Le bureau sera la 2^e porte à gauche.

2 – Téléphonnez-moi au 506-737-5095. J'irai à votre rencontre.



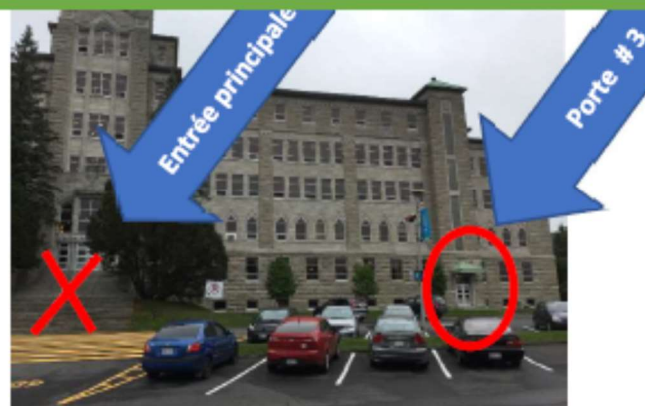
DÉNEIGEMENT BELLE COUR

RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
506 733-0809 f
 bellecour@outlook.com

- ÉPANDAGE D'ABRASIFS
- TRANSPORT DE NEIGE
- PELLETAGE MANUEL

- TONTE • DÉCHAUMAGE
- BALAYAGE STATIONNEMENT
- RACLAGE ET NETTOYAGE

8, 42^e Avenue
 Edmundston, NB E3V 2Z2
 Ivanhoe Beupré, Mathieu Sirois
 et Parise Beupré, propriétaires



CONCOURS

Nombre de participants au dernier concours : 62

Réponse du dernier concours :

FRAÎCHEUR

FÉLICITATIONS aux gagnantes :

Ghislaine Clavet d'Edmundston et
Jocelyne Bernier de Grand Sault

Veillez prendre note qu'il est important de fournir **votre nom** et **n° de téléphone dans le courriel** que vous envoyez avec votre réponse du mot caché. Il est difficile de vous identifier sans cela. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille.
Il restera 7 lettres pour faire un mot.

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant
Date limite : 30 septembre 2024

Thème : *Prêt pour une photo ?*

ANGLE, APPAREIL, CHASSIS, CLICHE, CUVETTE, EGOUTTOIR, FACILE, FILMS, FINIR, FIXER, IMAGE, INSTANT, LENTILLE, NÉGATIF, OBJECTIF, OBTURATEUR, ŒIL, PHOTO, PLAQUE, POSER, PRENDRE, PRÊT, PRISE, REVELATEUR, SERIE

O	B	T	U	R	A	T	E	U	R	P	N
A	E	G	A	M	I	C	L	I	C	H	E
S	P	R	I	S	E	S	L	I	E	O	G
C	I	P	U	R	E	X	I	F	R	T	A
O	U	S	A	E	O	U	T	A	D	O	T
B	T	V	S	R	T	R	N	C	N	I	I
J	N	P	E	A	E	A	E	I	E	A	F
E	A	O	R	T	H	I	L	L	R	N	I
C	T	S	I	E	T	C	L	E	P	G	N
T	S	E	E	Z	T	E	R	P	V	L	I
I	N	R	I	O	T	T	U	O	G	E	R
F	I	L	M	S	E	U	Q	A	L	P	R

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB E3V 2S8
ou envoyer votre réponse par courriel à :
lyne.theriault@umoncton.ca



Dieppe
103, rue Champlain Street
Dieppe, NB E1A 1N5
T: 506 858 1891
F: 506 857 8765

Jean-Pierre & Brigitte Caron
Owner / Propriétaire

St Quentin
115, rue Canada Street
St Quentin, NB E8A 1J3
T: 506 235 9008

Réponse : _____
Nom : _____
Adresse : _____
Ville : _____
Code postal : _____
Téléphone : _____



« Tombez amoureux de la
vie, de vous. Et ensuite,
de qui vous voulez. »

Frida Kahlo



UTANO
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8